想要获取更多资源吗？

点击上方图片，即可进入修行资料中心，探索浩如烟海的佛经经典、禅修指南、开示讲记以及实修方法等珍贵内容。这里汇集了助您精进修行的各类资源，无论您是初学者还是资深修行者，都能在此找到滋养法身慧命的甘露法雨，开启智慧，增长福德，成就菩提！

南怀瑾

有些人怀疑，盘足静坐，不但对人体的健康有碍，甚至，反而因两足的血管被压迫而致病，所以静坐久了，便有酸麻的现象。这是误解。其实，人体的健康，与腿和足有极大的关系。中国古代的道家医理，认为“精从足底生”，那是不易的至理。一个人的健康长寿，与两腿双足有绝对的关系。所以婴儿与小孩的活动都在两足。一过中年，腰部以下和足腿就渐感无力，喜欢叠足或跷足而坐。人的衰老与死亡，也多是从足腿开始而逐渐至于躯干与头部。盘足曲膝静坐，感觉足腿的酸麻，正是说明足腿的神经与血脉并不通畅，证明你的健康已有潜在的问题。所以放开足腿，等待酸麻过后，反有从未经验过的快感。如果持之有恒，能坐到足腿的气血流畅，保证足腿而上至于腰背以及全身，会有无比的快感发生，反不愿意下座而松散双腿了。

其次，必须了解人体犹如植物一样。一棵树木，盘根曲折在泥土之下；得到日光、空气、水，以及土壤的营养，才能生长茂盛。人呢！却和植物颠倒相反，他的根在头部，他的土壤就是虚空。人体的两足，好像人参的枝叉，所以把两足盘曲起来，等于把一株人参或松枝卷曲成结，使它的生发能力，不致再向外面分散；返归根本而培养它的本源，因此使其本身更加健壮。所以盘足曲膝，不但无妨人体的健康，而且从适当的练习开始，对于健康长寿，是绝对有利而无害的。

【打坐的身体反应】

现在必须详细说明静坐与气机的关系和作用，但是首先必须先要了解一个观念，这是指一般已经成年以后，以及已经有过男女性生活以后，乃至包括老年入的情况而言，至于未经成年的童身，那又须另作别论了。

第一反应--腿部的麻胀。在开始练习静坐时，如果没有以上所说的那些先入为主观念的存在，或者能够泯除这些似是而非的观念，他所感觉最大的困扰，便是心理的不能平静和生理反应的各种奇异的感受。关于心理的平静与散乱问题，留待将来讨论静坐与心理关系时再加说明。现在所要讨论的，只是偏重在生理内部气机的反应。关于这个问题，根据通常开始练习静坐的统计资料，十之八、九，便是静坐时，经过一段短暂的时间以后，首先引起感受上的压力的，便是两腿发麻或发胀。于是促使浑身酸疼或不安，甚至，连带引起心理的不宁静。如果从一般生理卫生常识来讲，大多都认为那是两腿的血管被压迫的关系，等于一个通常不练习静坐的人把两腿交叉叠起，如不随时变更交换只是保持一个姿势经过一段的时间，便有腿麻的感觉，于是就认为它是很不好的现象。

倘使从静坐的经验来讲，这种现象，并非完全是血管被压制的关系，实在是气机开始发生了反应的作用。因为气机在筋脉血管肌肉之间，不能畅通流行，所以有了胀痛麻木的反应感觉。换言之，这便证明了在生理上的阴[足乔]、阳[足乔]的气脉上，已经有了后天的障碍。反过来讲，当腿麻到不能过分忍受时，只须轻松的放开两腿，慢慢地让它自然舒畅之后，便会感觉到由于经过这一段短暂时间的压迫，而换得新奇的舒服和快感。事实上，当静坐工夫到达某种适当的阶段时，无论盘腿或不盘腿，这种新奇而舒服的快感，是长期永恒地存在。此时，虽然长期盘腿而坐，不但没有妨碍，这种舒服和快感，反而愈来愈盛。

第二反应一一生殖机能的勃兴和其他。有关静坐对于生殖机能的反应，为了讲解的方便。必须把它分为（一）肾脏机能（二）生殖机能两部分来讲，因为在成年人练习静坐时，最初有反应的大多数是从肾脏部分（包括腰部）开始。日久工深，生殖器部分才发生反应，如果是少年人习坐，很多

都是由生殖器部分先发生反应。

（一）肾脏部分的反应：即是说静坐的时候，或在静坐过后，腰背会发生胀、痛、酸、麻等情况。倘使因肾亏而患有阳萎、早泄、遗精病的人，可能因静坐的关系，反而更有遗精或早泄的现象。如果不得其法或不知对治，甚之有至于白日遗精，大小便随时遗精，与静坐时遗精的严重症候。关于这些现象的来源，中医认为是肾亏的关系；西医认为是与肾脏或肾上腺、性腺和脑下垂腺，以及神经衰弱等因素有关。若是女性练习静坐，素来患有肾亏等症，不但腰部疼痛不堪，甚至会有白带等现象发生。其实这不是因为静坐的关系而产生这种不良的后果与副作用。实在是因为静坐的关系，发动身体内部气机的潜能，在将要通过而尚未通过肾脏与腰部的阶段，由于这些部位的神经与腺路有了宿疾的障碍，所以引起这些症状的并发。如果知道了这个原理，再得明师指导而知道对治的方法，只要过此一关，则一切有关这一部分的宿疾顿消，恢复健康壮盛，自然不成问题。倘使没有明师的指导，不知对治的方法，最好是暂时停止静坐，等恢复健康时，再来静坐，如果又因静坐而重发时，就不妨再停。如此持之有恒，再病再停，再停再坐。久而久之，自然就会完全恢复健康。因为对治的方法大多，而且要因人而施，因病而治，或者运用身体运动的各种不同姿态，再配合医药的调整，相当繁复，故只能说到如此而已。但在此阶段，最要紧的守则，必须要绝对断绝男女的性行为，倘使能做到不但没有性的行为，而且无性的欲念，那便是真正无上的大药，决定可以及早恢复健康。至于健康恢复中的变化反应，则因男女性别、年龄老少、体能强弱而有不同，恕难-一评说，实非因为守密而不言也。

（二）生殖机能的反应：即在静坐时，或刚刚下坐后，生殖器突然勃起，甚至久坚不下，犹如亢阳的状态，同时引起睾九部分微细神经的跳动，以及摄护腺、会阴部分轻微的震动。在女性而言，有子宫震动或收缩以及两乳房膨胀的现象。如依道家某些修炼丹道派的观念，便认为它是一阳来复之机，正好采药归炉，用意引动呼吸作为搬运“河车”等的基础，这种观念是否正确，以后自有专论，在此暂略。但在静坐的过程中，有了这种现象之后，如果不配合心理上的性欲冲动，那确是很好的情况。这是脑下垂腺、肾上腺与性腺等活动与兴旺的证明，对于身体的健康，是绝对有益的现象。但是无论年龄老少、男女性别。一有这种现象发生，十个有九个半都会引发性欲的冲动。有了性欲的冲动，就会引发头昏脑胀的感受。甚至，还有胸臆烦闷或发生情绪烦躁的感觉，非常难以排遣。如果因此而有了性行为之后，不但前功尽弃，而且还有过于性行为或手淫的损害，倘使不加上这些心理行为与性行为的破坏，那便有如老子所说婴儿的状况，“未知牝牡之合而朘作，精之至也。”它便会引发生命潜能而开始生机成长的作用。然而一般练习静坐的人，大都到此止步，极难过此一关，而且不知调整对治的方法，即使勉强压制，久久亦成为病态，与忍精之害有同样的毛病。如果练习静坐，做到绝对没有这种现象发生，那么，又等于生机断绝，久而久之，便使身心枯寂无情，等于一潭死水。

三十多年前，我有两个练习静坐的朋友，有一位是中年人，他对我说：当他晚上和夫人一起对面静坐时，碰到这种现象发生，睁眼一看夫人，比平时容貌更美，于是便顺理成章，“只羡鸳鸯不羡仙”，进入凡夫的境界去了。另有一位是老年人，已经有六十多岁，有一次同在山中练习静坐，碰到这种现象，变成“亢阳不悔”的情况，想尽办法，总难收拾，甚至利用冷水沐浴，也依然蛙怒如故。最后他只好下山回家，寻找“老妻画纸为棋局”去了。朱熹说的：“世上无如人欲险，几人到此误平生。”其然乎！其不然乎！此二公的静坐经历，给予我后来的启示，与专心一致寻求其中的症结所在，实有多者。孔子说：三人行，必有我师焉。择其善者而从之，其不善者而改之。”这话对于同参的道友而言，仍然具有圣人名言的无上权威。

关于静坐中生殖机能反应的调整与对治的方法，也很繁复而一言难尽。如果真要专心致力于

静坐修道的人，最简便而有效的方法就是减少饮食。甚至，可以短时不食，必定生效。佛教以过午不食为戒律的基本，并非完全属于信仰的作用。谚云：“饱暖思淫欲，饥寒发盗心。”实在不是无因的。不过减食与不食烟火，也并不是简单易行的事，如果不明其理而不知运用之妙，因此而害了胃病，则得不偿失，不关我之言不在先也。

【背部的反应】

第三反应-一背部与肩胛的反应。在静坐的过程中，感觉背部或肩胛部分有了胀痛，或者有神经紧缩等现象？它的原因虽然很多，归纳起来，可以用两个原因包括它的要点：一是气机循督脉--“脊髓”中枢神经上升的必然现象；一是生理病态的反应。再为分别说明如次：

（一）病态的反应：这是指一般体弱有病或年老的人，他们在修习静坐时的现象。所谓体弱有病，包括肺病、胃病、肝脏、心脏等等内脏的病症，或者病根隐而未发。如果是有这些病症的人，当他练习静坐到达某一阶段时，就会感觉到背部胀痛犹如重压，腰软乏力或有疼痛等感觉。甚至还有背部神经抽搐痉挛等的现象；或者感觉在肩凝--两边肩膀连带后脑的背部，有强硬难受的感受；或者胀痛得汗流浃背，或冷、或热。

如果有了上述这些情形，首先必须了解这不是静坐出了毛病，因为静坐只是休息的方式之一，一个人和动物，绝不会因休息而产生毛病的。这是证明自己生理上已经有了潜伏性的疾病之反应，是值得庆幸的事。因为不经静坐的测验，你还不知道自己身体已经有病。而且自己能够感觉到有病痛，正是体能发出自我治疗的功效，并非是病入膏肓，达到无药可救的地步，例如一个人受了伤，而不感觉伤处的疼痛，那就是伤势严量的信号。如果伤势稍好，便会感觉到疼痛。又如患了感冒的人，当感冒病菌尚潜伏在内时，还无感冒的征兆，如果发出感冒的现象来了，这便是感冒已较减轻了。因此在静坐的过程中，有了这些现象，便须注重医药的治疗，以配合静坐，只要具有坚定的信念，度过了这些难关，便自然而然的渐入佳境了。

（二）气机的反应：如果是正常健康的身体，经过了以前所讲的第一反应、第二反应之后，便自然而然会到达背部和肩胛部分发生胀刺的感觉。甚至好像有一样东西或一股力量在活动，只是很难向上冲举。而且自己的意识也会产生潜在的企图，好像觉得必须要冲过去才会轻松愉快，这种现象在丹道的观念里便叫它为“河车”转到“夹脊”的一关，是打通督脉的过程现象。实际上，这是阳气开始到达“还阳穴”的阶段，如果不能把心念放松，不能做到浑然“忘身“的意境，它就愈来愈有压力，换言之，每逢这种情形，你的注意力愈会向背部集中，自然而然想用意识假想的力量帮助它向上推进，因为注意力的愈加 集中，反而使脑神经、胃神经愈加紧张。甚至过分用力，会使心脏收缩、更会增加背部胀痛的感受，有些学习道家某些丹法的人，用意去“导引”它过关，或者“以意驭气”，观想“河车”的运转，配合深长微细的呼吸，以六六三十六次的深呼吸，或以九九之数的呼吸频数，当做配合大小周天的观念，或者配合内功运动，或用瑜伽体功等方法引导它过头虽然也可收到一时的效果，好像俨然有物通过”夹脊”而上冲“玉枕”，但是毕竟都非究竟，而只是属于心理的力量，改变了生理感觉的作用，并非真是气机通过“夹脊”的真实境界。

如果能够做到浑然“忘身”，或者运用智力而抛舍感觉的作用，只是一味沉静无为、等待它的充实，它便会像接触电机的开关一样，嗒的一下，豁然松弛，进入心境豁然开朗、精神特别充沛旺盛的境界，假使平常是勾腰驼背的人（受过外伤或生来如此的另当别论。）到了那个时候，他就会自然而然的挺直腰干，开张胸膛，呼吸顺畅，胃口开爽。不过，往往因此而精神太过旺盛，不大容易睡眠，但普通一般人，都有定的睡眠的惯性，到此反而把它当做失眠的病态，心理愈加恐慌，那

就背道而驰，无从说起了。

第四反应--头部的反应。讲到头部与静坐过程的反应，它比其他各部分都较为复杂。从中国传统的医学观念来讲，“头为诸阳之首”，所以它的作用也更大。在丹道家的观念来说，它包括了后脑的“玉枕”关，与头顶的“泥坦”官，都是很重要的部分，从现代医学的观念来说，它与小脑神经、大脑神经，以及“间脑”与“脑下垂体”等组织有关，相当复杂，而且它与五官的神经细胞，都有密切直接的关联。因此修习静坐的人，常常到此而发生严重的问题，一般世俗所谓的“走火火魔”，也都是在这个阶段出了问题。现在为了讲解的方便，把它就部位作三个步骤的分解，（一）后脑（玉枕）（二）前脑（三）间脑。

【静坐与后脑的反应】

后脑的反应：在修习静坐的过程中，除非既空守寂，或静默沉思之辈，只把心理意识的比较宁静的状况当作静坐的功效。那就无从做进一步的探讨。否则，静坐的工夫愈久，必然会引起生理的反应，等到生理气机的反应经过肾脏、腰、背以后，它就自然而然的会上升到后脑阶段。当这无形无质的气机到达后脑（玉枕）的时候，最为普通的反应，便是感觉神志不太清明，有点昏昏沉沉，进入似睡非睡的状态。在佛家修习“止观”或“禅定”的立场便叫这种现象作“昏沉”。是修道的障碍之一。在道家某些丹法的立场来说，也有误认这是“浑沌”或“坐忘”的境界（其实是相似“浑沌”与“坐忘”的情况，并非真实。）因为道家是依身起修，首先侧重在生理上的生命能作入手的法门，所以认为这种现象是“养生”的妙境，这不能说是完全错误的观念。佛家是从心性入手，一下子便想抛开“身见”而直接进入性灵的领域，所以凡是“昏沉”或“散乱”妨碍了性灵清明自在的现象，统统须要扬弃。因此便认为它是障道的因缘。如果认清了原理和原则，佛道两家对静坐过程的异同，都不是“是非”的重点，只是所取的入手方法，各有不同的初步目的而已。其实无论佛道两家如何的不同，一个人，总离不开身心的相互关系和身心的相互影响。即使不注重身体，但当你进入静定的境界，仍然还离不开此身的作用，还须仰仗此身，然后才能打破这个躯壳樊笼的束缚。因此宋元以后的道家对于依身起修的理论便有“借假修真”的说法了。

当气机进升到后脑而呈现浑然昏昧的状态时，如果是体力不足或身心疲惫的人，他就会垂垂欲睡，甚至，连带体力也不能支持静坐的姿势了。这种情形，应该是脑部的“氧气”不足，等于人在疲劳欲睡时，就自然而然要打呵欠一样的情形。倘使不是体力不足，因为气机上升到后脑的关系。当他在似睡非睡的境界中，最容易引起的现象，首先便是眼前昏昧，一片无明，渐渐的会进入似梦非梦的光景，犹如昏黄隐约的状态。这便是由后脑神经影响到眼神经的反应关系。许多人在这种状态中，便会像梦中见物一样，在昏昏迷迷中，看见许多事情和影像，可喜可爱的，可怖可悲的，种种情形因人而异。它配合了下意识（佛家唯识学中所说的独影意识）的作用，便会引起许多心理，和清醒以后思想观念的种种变化，一般人所谓“入魔”，或者真的有了问题，都是出在这个阶段。其中变化情况，非常复杂，它和一个人平常的智慧、思想、个性、心理、生理等，都有相互因果的密切关系。如果没有真正的明师指导，或者缺乏自信、缺乏健全的理智与正确的思想，实在很容易走入岔路。

倘使了解了这些道理当时便不理会这些现象，因为过了黑暗的夜里，一定就会破晓。那么，只要经过这一阶段，便会稍觉清醒。或者眼前呈现点点的星火之光。或如萤火，或如钩链。或者有各种不同的光色。它都与自己内部生理的健康有关，所以才会出现在“内视”的境界里面。（至于何以会有这些光景现象的出现，其中原理实在不太简单，以后再说。）可是一般静坐的人，大都到此便自然而然地会想下坐，或者腿麻身僵而无法支持了。

如果是身体内部并不真实健康，或者头脑与五官部分已有病根潜在，或者如中医所讲“上焦”有火（发火）。或胃部消化不良，以及其他肠胃病与各种轻重病症的关系，也可能因此而呈现眼角膜发红，或耳鸣、耳塞等似乎是病的现象。如果是牙齿有病的，很可能便有牙痛或牙齿动摇等状况出现。如果是有感冒潜伏在内，或者其他原因，也可能会在淋巴腺相似发炎，或者头脑神经疼痛，或前后脑神经疼痛等症状发生。但千万要记住这不是因为静坐而带给你不祥的毛病，实在是因为早已有病根在内，经过静坐而促使它的发现。换言之，这是因为静坐的关系，促使自己内在的体能发生自我治疗的功效，如果持之有恒，再配合医药的治疗，必然可使自己恢复绝对的健康，因此，自古学道的人，经常都必须对医理有所心得。

【静坐与后脑的反应】

在静坐的过程中，当气机达到后脑的时候，也可以说是一大进步的阶段，虽然值得欣喜，但也是很麻烦而复杂的阶段，极须小心与理智的审择，需要真能了解习静和修炼的“助伴”方法，例如：需要懂得医学上的气脉、针灸、药物以及其他许多“助伴”的功夫和知识等。所谓值得欣喜的，是说过了这一关便可打通中枢神经与大脑神经部分的气脉，而渐入佳境了。所谓麻烦而复杂的，是针对一般体能衰颓、或脑神经已有病态而尚未发觉，或者是先天性即带有精神病态和心理不正常的人而言，每每到此一关，便发生许多歧路，甚至，中年以上的人来说，也很可能发生类似高血压的难受感觉。其实，绝不会有高血压的可能，只是感觉上难受而已。如果到此自作聪明，再妄用守意于上丹田-一脑部，便会导致红光满面，而发生高血压的征兆了。一般世俗的观念，往往认为红光满面便是修道有成的效果，那真是大有问题的事，切切不可错认。

其次，当气机到达后脑时，耳根很可能就会听到内在奇异的声音，以及耳塞、耳鸣等的感觉。这种现象，都由于气机到达后脑时，脑神经部分的气脉将通未通，因此受到气机的震荡而发生的脑波作用，如果其人的理智不够清明，便会引发潜意识深处种种的幻觉。例如：有深厚宗教信仰（无论任何宗教）的人，他便会幻觉为神异的声音，千奇百怪，难以缕述，但总不外与见闻、知觉、经验有关的事，彼此互相穿凿附会而已。甚至，有时候证之于小事，好像也颇灵验，因之便认为是他力（仙佛或主宰、先知等）的灵感声音，或误以为是神通中的耳通。其实，这就是证明心力的本身，它的确具有灵验的感应功能，而这些反应只不过是一种小小证验的现象，并非是真正的“耳通”，而且对大事也绝不灵验，如果妄信为真，必成魔境。若能不随境转，或者时常咽津纳气，放松头脑的感觉（这必须要有坚强的意志和毅力），放心引气下降，便可安然过此一关，而转入前脑。倘使能懂得道家的内功、密宗的体功，以及瑜伽术的调整方法，再借助医药的辅佐，那就更好了。

但到此必须注意，有许多学习静坐的人，在静坐的过程中，气机发生了变化时，心念的注意力往往会被感觉的境界牵制，尤其到达脑部的时候，对感觉的注意力更为强烈，因此而促使小腹收紧、横隔膜上缩，甚至，连带而有胃口不开，食欲不振、大便不畅，或大便秘结等暂时的现象。如果偶然用些消炎剂或通便药等，也有帮助，但无论是中药成西药，最好要有医学的知识和经验，例如：中国医药认为肺与大肠相表里，心脏与小肠、膀胱等又互为表里。有时为了调治便秘，运用气功而舒畅肺气，就能不药而通。心脏紧张过分，有时会引发膀胱的变化，与小便的异常，例如：惊恐过度，不知不觉便会遗尿，或小便频繁，俗说吓得屁滚尿流，便是表明心理足以影响生理最明显的事实。学习静坐的人，倘使没有真正实验到家的过来人的指导，应该多多参照医理，大致也可以帮助你不会出太大的毛病。

【前脑的反应】

在静坐的过程中，当气机到达前脑时，当然已在通过后脑之后的阶段。此时反应的现象不如在后脑时复杂。它的反应，最有可能而极普通的现象，便是前额左右两边太阳穴的气胀，两眼皮有重垂而昏昏欲睡的感觉。如果体力气机较为充沛的人，便感觉后眉心和鼻根（山根）之处，有鼓胀或轻微刺激的感受。但杂念纷飞的情形，到此便自然减少而微弱，虽然神思与心境，并不清明，而带有轻度昏沉的感觉，但较过去发生的生理上和心理上的压力已经迥然有别。唯一不好的象征，便是容易引起眼睛的充血，而使眼膜有红丝如发炎的现象。并且到此往往眼观光景，或如一团太阳之光，或如月亮之光，或如点点萤火之光，有时闪烁不定，有时固定不变，不论闭眼或开眼都如在目前。甚至，在这些光影中，可以看见人物并预知未来的事，因此，有人便认为这就是眼通的神通境界。有许多人因先入为主的观念，深入佛学道术的所知障，如执着圆陀陀、光烁烁等形容术语，就当为真实，而认为这种光明，就是自己性光的显现。禅宗呵斥为光影门头，道家认为是幻境，就是对此等初期的现象而言。其实，这是因为气机在脑神经里闪烁不定，所以由心念之力与脑波的震动互相排荡磨擦，而发出的暂时变化现象，并非真实。至于光色的不定，那是由于腑脏之间潜在有未发病症的象征，例如：肾脏（包括生殖神经等部分）衰弱有病，往往便反映出黑点的黑光；肝脏衰病，光的反映则是青色；心脏衰病，反映则呈红色；肺部衰病，反映白色；脾胃衰病，反映是黄色；胆衰病，反映是绿色；如果配合神秘的测验，凡是黑色光景者，主灾晦，青色主忧悲；红色主横逆；绿色主魔障；黄、白最为平安而吉祥。不过这也并非一成不变的定法，须知“一切唯心”与“心能转物”的道理，“但得正身心，魔境可转圣”，只要在自己一念的邪正之间，深自反省检点心里的思想和行为，力加忏悔，才是正理。如果眼球充血不散，必须配合医药，自然有利而无害。

其次，停留在前脑的气机有时因不知道当的调整和导引，便顺势而冲向鼻端，引发鼻窦神经潜在的病症，就会经常流青鼻水，变成鼻窦炎的现象。有一派的道家，认为这种现象，便是精气走漏的毛病，必须要紧搐鼻子，使其元气不漏，才不会丧失至宝，其实，这种现象，是不是精气走漏，姑且不加辩论，到此紧搐鼻子，倒不失为对治的良法。不过，如何紧搐，那是一大问题。最好而最有力的治法，必须经过医学的证验，确认这种鼻水并不带有浓计或其他病菌，则只要净出鼻水，然后倒吸再流的液体回去，如此多咽几天就可不药而愈，另入佳境了。否则，也有人因此而多年流青鼻水而难以痊愈，因此而引发其他的病症。过去我亲眼看见许多出家的和尚或道士，以及修道学佛的人，作功夫到此都犯有此病而不知其所以然的，于是便学唐末高僧懒残与寒山子的”寒涕垂膺”来自作解嘲，真是“其鼻可同也，其愚不可及也”。笔者过去也曾经在此过程而受三年之患，终因“天启其牖”才自知其调理而转入胜境。思之，不禁为后之来者一叹！如过此一关，便有内闻檀香气味，和各种香气的反应。那都是发自内脏正常的体香，并非完全是外来神秘的气息。

【间脑的反应】

如果气机的冲力，过了前脑顺向鼻根（山根）下流的一关，能够随顺心力的导引而倒吸下降，它便如[O│O]形的回旋转到大脑与小脑的中间（间脑），而上冲到头顶部分。（道家称此为泥洹宫，密宗与瑜伽术称为顶轮与上空的梵穴轮。）然后神思大定，身形端直，一般注重道家修炼丹法或内功者，便认为是督脉完全打通的现象。其实，并不尽然，切勿错认：这只是气机循督脉的变化，初步打开中枢神经，进而刺激间脑的作用，促使内分泌（荷尔蒙）均衡分布的最好象征而已。但往往有些人，到此而发生头顶刺痛等暂时的现象，或者会有头顶胀满，犹如有物压顶，或铁箍箍顶的紧箍现象。这都因为脑神经的气脉没有完全打通，或者因为被感觉过度牵引所造成。如果能够放空注意力，犹如舍去头脑而听任其自然，渐渐就会感觉头顶中心发生一股清凉如水、异常舒适而下沁心脾的感觉。这种现象，在佛家修习禅定和修习止观法门来讲，即是轻安的前奏现象。因此，可使烦恼妄想减弱而进入初步的定境。如果因此而有甘甜清凉的津液（由脑下垂体所发射的内分泌）下降，在

道家的修炼方法而言，便认为是“醍醐灌顶”、“甘露洒须弥”、或者形容它为“玉液琼浆”等等，而认为这是返老还童的长生药酒，虽然言之过于神秘，但对于人体的确是有祛病延年的功效。甚至，可使胃口大开，多食与饱食可以随时消化净尽，并且完全吸收食物的营养；同时也可以不食而不感觉过分饥饿，或服气而耐俄。到此阶段，容光焕发，精神饱满则只是附带的必然现象而已。

此外，在气机真正通过头脑部分（包括前后脑）的阶段，在头脑的内部，必定会有轻微的壁劈拍拍之声，这是气机将通未通之间，脑神经所引起的内在反应，这种声音也等于一个人用双手挹住两耳，可以听到自己心脏与血液流通的声响一样，不足为奇。这是脑波震动的声音，现在西方（美国等地）神秘学的研究，叫做阿尔发脑波（α－WAVE）便是这种声音的作用。不过有时候，因为执著注意力或上焦有潜在病症时，往往会使头脑发生轻微的振动，好像得了头风病一样的现象。如果不懂得对治的方法，不能放松感觉的注意力，便很讨厌地成为惯性的病态。倘使知道清心宁静、凝神专一的心地法门，便自然而然会进入如上所说“轻安”的定境了。如果生来乘赋特别聪明的人，虽然没有学习静坐可能在少年或青年的时候，也自然会有如此现象。但是从医学的立场来讲，这也可以叫它是神经过敏的一种现象，如无其他因素加以刺激，它并非病症，这点必须要在此附带说明的。

静坐的过程中生理上所起气机的感受，如果已经达到如前所说：确已有过腰部（尾闾）、肩背（夹脊）、后脑（玉枕）、头顶（泥洹）、眉间（印堂）等逐步的反应，从一般观念来说，便认为是已经打通督脉（脊髓神经-一中枢神经系统）的现象。其实，这只是初步的生理反应而已，并非是真正的打通督脉。督脉真正打通，有种种征候，也有种种诚乎中而形乎外的特殊象征，并且随时与任脉（自律神经）有互相呼应的作用。若是只有一般生理上的反应感觉，还是微不足道的事。

当气机经过这些逐步反应以后，它还盘旋在脑部的时候，最大的关键，就是头脑部分，经常有胀痛难受的感觉，或有沉重昏睡的情况。甚至影响眼神经、耳膜、牙龈、鼻腔等处，发生类似病痛的现象。或者有头重足轻、脾气急躁，容易光火，以及精神亢奋，大便秘结，不易入睡的反应，即便睡眠时也是夜梦不宁。这样说来，静坐和通过督脉的情形，比起一般不学静坐的人，反有更多不良后果，那又何必学习静坐呢？这可不必为此骇怕，以上所说的，只是笼统的经验谈，是凭亲自经历过的求证经验，和许多习静者所发生“个案”实例的总论，只是说当此过程中，全有这些现象发生的可能。有关这些现象的发生，还须视个人的年龄、性别、生理和心理的健康状况而有差别，并非个个必然如此。而且因静坐的反应所发生类似病痛的感觉，并非真如生病的痛苦，也只是说有“类似性”和“可能”如此而已。

总之静坐到了气机上行达到脑部的时候，至少已经有了一段效果，极需要“沉心守静”，等待气机下降到喉管（道家叫作十二重楼）、胸部（膻中）、胃脘（中宫）、小腹（丹田），经过肾脏部分而到达生殖器官的顶巅。这一路下来，便是道家和“内经”医理学所谓的“任脉”线路。

【如何打通任脉】

……

更多全本:
http://ishare.games.sina.com.cn/f/21494195.html

南怀瑾是谁
http://www.douban.com/group/topic/28894251/